

-

Шолоховский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Колундаевская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Колундаевская СОШ»

Приказ № 350 от 01.09.23

\_\_\_\_\_ Л.Б. Беланова

Рабочая программа

По физической культуре 68

Уровень общего образования основное общее 6 класс

Количество часов

Учитель Белова Т.И.

### Пояснительная записка

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания (издательство «Просвещение» 2011год) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (издательство «Учитель» 2013год)

В соответствии с учебным планом МБОУ «Колундаевская СОШ» на преподавание физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю.

В программе В.И. Ляха, А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- ☐ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ☐ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ☐ овладение школой движений;
- ☐ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ☐ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- ☐ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ☐ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недель (2 часа в неделю). Итого за год 68 часов.

### **Ценностные ориентиры**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

Работа по комплексной программе физического воспитания (издательство «Просвещение» 2011 год) и авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (издательство «Учитель» 2013 год) с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта ООО призвана обеспечить достижение личностных, метапредметных, предметных и коммуникативных результатов.

Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут демонстрировать следующие результаты в освоении физической культуры:

| № | Тема            | Компетенции  | Научится  | Получит возможность научиться   |
|---|-----------------|--|---|---|
| 1 | Лёгкая атлетика | <b>Предметные результаты:</b> Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.). Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Бегать на дистанцию 1000 м. мальчики, 500 м девочки. Прыгать в высоту способом «перешагивания» | Высокий старт 10-15м., бег с ускорением. Инструктаж по ТБ. Тесты (30м, прыжок в длину с места), бег с ускорением. Круговая эстафета. Тесты (подтягивание). Бег на результат | Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.). Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Бегать на |

|   |                      |   |  |  |
|---|----------------------|---|--|--|
|   |                      | <p><b>Личностные результаты:</b> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p><b>Коммуникативные результаты:</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> | <p>60м. Встречная эстафета. Отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную цель. Подбор разбега в прыжке в длину. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок с 7-9 шагов разбега на оценку. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м.</p> | <p>дистанцию 1000 м. мальчики. Прыгать в высоту способом «перешагивания».</p>                      |
| 2 | Кроссовая подготовка | <p><b>Предметные результаты:</b> Бегать в равномерном темпе 15 мин.. преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.</p> <p><b>Личностные результаты:</b> Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.</p> <p><b>Коммуникативные результаты:</b> Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.</p>   | <p>Бег в чередовании с ходьбой<br/>Равномерный бег. Бег в гору.<br/>Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</p>   | <p>Бегать в равномерном темпе 15 мин., преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.</p> |

|   |                  |  |   |  |
|---|------------------|--|---|--|
| 3 | Гимнастка        | <p><b>Предметные результаты:</b> Выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе; выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема. Выполнять комбинацию из акробатических элементов</p> <p><b>Личностные результаты :</b> Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b> организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p><b>Коммуникативные результаты:</b> обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p> | <p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись – м смешанные висы – д. Подтягивание в висе. Поднимание туловища. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.</p> <p>Строевые упражнения. Наклон вперед. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. Повороты в движении.</p> <p>Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.</p> | <p>Выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе; выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема. Выполнять комбинацию из акробатических элементов</p>   |
| 4 | Спортивные игры. | <p><b>Предметные результаты:</b> Играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Выполнять передачу двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя, нижнюю подачу мяча, играть в парах.</p> <p><b>Личностные результаты:</b> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>   | <p>Волейбол Стойка и перемещения игроков. Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача двумя руками снизу. подача мяча через сетку. Учебная игра в пионербол,</p>   | <p>Играть в волейбол по правилам; применять в игре технические приемы. Выполнять передачу двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя, нижнюю подачу мяча, играть в парах.</p> |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
|   |  | <p>техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные результаты:</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>усилию.</p>   | волейбол.  | <p>Подача мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника.</p>   |
| 5 |  | <p><b>Предметные результаты:</b> Играть в баскетбол по правилам; применять в игре технические приемы. Усвоить технику и способы перемещений. Передавать мяч точно напарнику, освоить технику передач двумя руками, одной рукой. Водить мяч правой, левой, шагом, бегом. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника. Добиваться попадания мяча в кольцо. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника.</p> <p><b>Личностные результаты:</b> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Владение умением оценивать ситуацию и принимать решение, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b> проявление культуры</p> | <p>Баскетбол. Стока игрока и перемещения.<br/>Передачи мяча.<br/>Ведение мяча.<br/>Игра в нападении.<br/>Игра в защите.<br/>Бросок мяча в кольцо.<br/>Штрафной бросок.<br/>Учебные игры в баскетбол.</p> | <p>Играть в баскетбол по правилам; применять в игре технические приемы. Усвоить технику и способы перемещений. Передавать мяч точно напарнику, освоить технику передач двумя руками, одной рукой. Водить мяч правой, левой, шагом, бегом. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника. Добиваться попадания мяча в кольцо. Осуществлять перехват</p> |

|   |                   |  |   |  |
|---|-------------------|--|---|--|
|   |                   | <p>взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления.</p> <p><b>Коммуникативные результаты:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,</p>  |   |  |
| 6 | Лыжная подготовка | <p><b>Личностные результаты:</b> Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки</p> <p><b>Познавательные результаты:</b> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p><b>Коммуникативные результаты:</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p><b>Регулятивные результаты:</b> соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p> | <p>Теоретические сведения по программе</p> <p>Основные правила поведения во время занятий</p> <p>Техника передвижения на лыжах</p> <p>Лыжные ходы</p> | Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке |



|              |   |  |  |
|--------------|---|--|--|
| Плавани<br>е | <p><b>Личностные результаты:</b> Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию</p> <p><b>Познавательные результаты:</b> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p><b>Коммуникативные результаты:</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p><b>Регулятивные результаты:</b> соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p> | <p>История возникновения плавания</p> <p>Основные правила поведения во время занятий</p> <p>Техника основных способов плавания</p> | <p>Владеть теоретическими знаниями по плаванию</p> |
|--------------|---|--|--|

|                                     |  |   |  |
|-------------------------------------|--|---|--|
| Основы знаний о физической культуре | <p><b>Личностные результаты:</b> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Познавательные результаты:</b> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p><b>Коммуникативные результаты:</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p><b>Регулятивные результаты:</b> соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p> | <p>Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?</p> <p>Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры.</p> <p>Правильное дыхание во время выполнения упражнений.</p> <p>Основы истории возникновения Олимпийских игр.</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p> | <p>Выполнять тесты.</p> <p>Соблюдать личную гигиену. Закаливание организма. Соблюдать правильное дыхание при выполнении упражнений.</p> <p>Владеть знаниями по истории возникновения Олимпийских игр.</p> <p>Анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p> |
|-------------------------------------|--|---|--|

## Содержание учебного предмета

| Раздел, темы учебного курса   | Количество часов на раздел | Формы контроля   |
|---|----------------------------|--|
| 1. Легкая атлетика<br>Спринтерский бег.<br>Высокий старт.<br>Низкий старт.<br>Бег на длинные дистанции<br>Метание мяча в цель.<br>Метание мяча с разбега. | 14                         | Групповая,<br>фронтальная,<br>индивидуальная<br>(опрос,<br>проверочные<br>беседы,<br>тестирование) |

|   |    |  |
|---|----|--|
| Прыжок в длину с места.<br>Прыжок в длину с разбега.<br>Прыжок в высоту.<br>Эстафетный бег.<br>Развитие двигательных качеств  |    |  |
| 2. Кроссовая подготовка<br>Равномерный бег 15мин.<br>Бег с чередованием с ходьбой.<br>Преодоление препятствий.<br>Бег в гору и под гору.<br>Ускорение во время бега.<br>Развитие двигательных качеств.  | 14 | Групповая,<br>фронтальная,<br>индивидуальная<br>(опрос,<br>проверочные<br>беседы,<br>тестирование) |
| 3. Гимнастика<br>Строевые упражнения.<br>Акробатические упражнения.<br>Опорный прыжок.<br>Упражнения в висе, упоре.<br>Упражнения в равновесии.<br>Упражнения на гимнастической скамейке.<br>Поднимание туловища.<br>Наклоны вперед.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Прыжки через скакалку. | 10 | Групповая,<br>фронтальная,<br>индивидуальная<br>(опрос,<br>проверочные<br>беседы,<br>тестирование) |
| 4. Волейбол<br>Стойка и перемещения игроков.<br>Передвижения в стойке.<br>Передача двумя руками сверху.<br>Передача двумя снизу в парах<br>Нижняя прямая подача с 3-бм.<br>Прием мяча после подачи.<br>Передача двумя руками снизу.<br>Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.                | 14 | Групповая,<br>фронтальная,<br>индивидуальная<br>(опрос,<br>проверочные<br>беседы,<br>тестирование) |
| 5. Баскетбол  | 11 | Групповая,   |

|  |                  |   |
|--|------------------|---|
| <p>Ведение мяча шагом, бегом, с изменением направления.<br/> Стойка и передвижения игрока.<br/> Остановка прыжком.<br/> Ведение мяча на месте.<br/> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.<br/> Сочетание приемов ведения, передач, бросков<br/> Передачи мяча на месте и в движении, в парах, тройках<br/> Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.<br/> Штрафной бросок.<br/> Учебная игра в баскетбол.</p>   |                  | <p>фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)</p>            |
| <p>6. Лыжная подготовка<br/> Теоретические сведения по программе<br/> Основные правила поведения во время занятий<br/> Техника передвижения на лыжах<br/> Лыжные ходы</p>  | 2                | Беседа, опрос   |
| <p>7.Плавание<br/> История возникновения плавания<br/> Основные правила поведения во время занятий<br/> Техника основных способов плавания</p>   | 2                | Беседа, опрос   |
| <p>8.Основы знаний о физической культуре<br/> Основы истории возникновения и развитие Олимпийского движения<br/> Правильное дыхание во время выполнения физических упражнений<br/> Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры<br/> Воспитание физических качеств: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость<br/> Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников<br/> Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах<br/> Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p> | В течение уроков | <p>Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)</p> |

### Тематическое планирование

| Раздел, тема урока                                      | Дата | Количество часов | Вид учебной деятельности  | Требования к уровню подготовки обучающихся   | Вид контроля |
|---|------|------------------|---|--|--------------|
| Лёгкая атлетика<br><br>Спринтерский бег, эстафетный бег | 4.09 | 1                | <p><b>Предметные результаты:</b> Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.).</p> <p><b>Личностные результаты:</b> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p><b>Коммуникативные результаты:</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> | <p>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м</p> <p>Подвижная игра «Лапта»</p> <p>Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?</p> | Беседа       |

|  |       |   |  |  |  |
|--|-------|---|--|--|--|
| Спринтерский бег, эстафетный бег                                     | 5.09  | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;   | Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м<br>Подвижная игра «Лапта»   | Беседа   |
| Спринтерский бег, эстафетный бег<br>Прыжок в длину с места           | 11.09 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, | Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; Бег 60 м с максимальной скоростью<br><br>Подвижная игра «Лапта»   | Опрос  |
| Спринтерский бег.<br>Метание мяча в цель                             | 12.09 | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;                                 | Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м<br>Подвижная игра «Лапта»<br>Соблюдать личную гигиену, закаливание организма, водные процедуры. | Беседа   |
| Спринтерский бег Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность | 18.09 | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.   | Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега. Подвижная игра «Лапта». Метать мяч на дальность   | Бег 60 м. на оценку М;Д<br>«5» - 10,2; 10,3<br>«4» - 10,6;10,7<br>«3» - 11,2; 11,5 |

|  |       |   |  |  |  |
|--|-------|---|--|--|--|
| Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность    | 19.09 | 1 | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  | Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Подвижная игра «Лапта»   | Беседа   |
| Прыжок в длину с разбега.<br>Подвижные игры            | 25.09 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.   | Техники выполнения прыжка в длину с разбега на оценку<br>Подвижная игра «Лапта»                                | Беседа   |
| Прыжок в длину с разбега.<br>Бег на средние дистанции. | 26.09 | 1 | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | Бегать на дистанцию 1000 м<br>Подвижная игра «Лапта»<br><br>Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Прыжок в длину М;Д «5» - 340;300 «4» - 300;260 «3» - 260;220 |
| Бег на средние дистанции.                              | 2.10  | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической            | Бегать на дистанцию 1000 м<br>Подвижная игра «Лапта»<br><br>Знание основ истории возникновения Олимпийских игр | Беседа   |

|  |       |   |   |   |  |
|--|-------|---|---|---|--|
|  |       |   | культурой.  |   |  |
| Бег на средние дистанции.  | 3.10  | 1 | Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.   | Равномерный бег в чередовании с ходьбой.<br><br>Подвижная игра «Лапта»  | Бег 1000м на оценку М;Д<br>«5» - 5,0;5,30<br>«4» - 5,30; 6,0<br>«3» - 6,0;6,30 |
| Кроссовая подготовка<br><br>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 9.10  | 1 | Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем | Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.<br><br>Подвижная игра «Лапта»               | Беседа   |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий                             | 10.10 | 1 | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.  | Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.<br><br>Подвижная игра «Лапта»               | Беседа   |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий                             | 16.10 | 1 | Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности.<br>Планировать собственную деятельность,  | Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.<br>Подвижная игра «Лапта»<br>Анализ техники | Беседа   |



|  |       |   |  |   |                                     |
|--|-------|---|--|---|-------------------------------------|
|  |       |   | распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.   | физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.                               |                                     |
| Равномерный бег.<br>Бег в гору.<br>Преодоление препятствий.            | 17.10 | 1 | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.   | Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.<br>Подвижная игра «Лапта»                 | Опрос                               |
| Равномерный бег.<br>Бег в гору.<br>Преодоление препятствий. Бег в гору | 23.10 | 1 | Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем | Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.<br>Подвижная игра «Лапта»                 | Беседа                              |
| Равномерный бег.<br>Бег в гору.<br>Преодоление препятствий. Бег в гору | 24.10 | 1 | Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека  | Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору.<br>Преодолевать препятствия.<br>Подвижная игра «Лапта»                   | Беседа                              |
| Равномерный бег.<br>Бег в гору.<br>Преодоление препятствий. Бег в гору | 7.11  | 1 | Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять  | Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору.<br>Преодолевать препятствия.<br>Подвижная игра «Лапта»<br>Анализ техники | Равномерный бег до 20 мин на оценку |

|   |       |   |  |   |        |
|---|-------|---|--|---|--------|
|   |       |   | поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем   | физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.   |        |
| Волейбол<br><br>Стойка и перемещения игроков. | 13.11 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия  | Беседа |
| Стойка и перемещения игроков.                 | 14.11 | 1 | Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.<br><br>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. | Беседа |
| Стойка и передвижения игроков.                | 20.11 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и  | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия  | Беседа |

|                               |       |   |   |  |   |
|-------------------------------|-------|---|---|--|---|
|                               |       |   | соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  |  |   |
| Передача двумя руками сверху. | 21.11 | 1 | Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.   | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники выполнения стойки и передвижений |
| Передача двумя руками сверху. | 27.11 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.<br>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Опрос   |
| Передача двумя                | 28.11 | 1 | Технически правильно выполнять двигательные   | Играть в волейбол по   | Опрос   |

|  |       |   |  |  |  |
|--|-------|---|--|--|--|
| руками сверху.   |       |   | действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.<br>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   | упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия  |  |
| Нижняя прямая подача мяча.                                   | 4.12  | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия<br><br>Знание основ истории возникновения Олимпийских игр | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху |
| Прием мяча после подачи.<br><br>Передача двумя руками снизу. | 5.12  | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.<br>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.                       | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия   | Беседа   |
| Гимнастика<br><br>Строевые упражнения<br>Упражнения в        | 11.12 | 1 | Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.   | Выполнять строевые упражнения, перестроения, упражнения в равновесии   | Беседа   |

|  |       |   |   |  |   |
|--|-------|---|---|--|---|
| равновесии на г/скамей                                       |       |   | Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.   | Знание основ истории возникновения Олимпийских игр                   |   |
| Строевые упражнения<br>Упражнения в равновесии на г/скамейке | 12.12 | 1 | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.                                 | Выполнять строевые упражнения, перестроения, упражнения в равновесии | Беседа  |
| Опорный прыжок<br>Строевые упражнения                        | 18.12 | 1 | Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.<br>Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения                        | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 на оценку |
| Опорный прыжок<br>Строевые упражнения                        | 19.12 | 1 | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и  | Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения                        | Беседа  |

|  |       |   |  |   |   |
|--|-------|---|--|---|---|
|  |       |   | активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.   | Знание основ истории возникновения Олимпийских игр    |   |
| Опорный прыжок<br>Упражнения в висе, упоре     | 25.12 | 1 | Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. | Выполнять упражнения в висе, упоре                    | Оценка техники выполнения опорного прыжка |
| Упражнения в равновесии<br>Строевые упражнения | 26.12 | 1 | Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом  | Выполнять упражнения в равновесии на бревне, скамейке | опрос                                     |

|  |       |   |   |   |  |
|--|-------|---|---|---|--|
|  |       |   | требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  |   |  |
| Упражнения в равновесии<br>Акробатические упражнения<br>Перестроения | 9.01  | 1 | Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.<br>Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.   | Выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост                       | Техники выполнения висов на оценку<br>Подтягивание<br>М- 6-4-1<br>Д- 19-14-4 |
| Поднимание туловища<br>Прыжки через скакалку                         | 15.01 | 1 | Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.<br>Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. | Поднимать туловище за 30 сек<br>Прыжки через скакалку за 1 минуту | Беседа   |
| Поднимание   | 16.01 | 1 | Оказывать помощь сверстникам в освоении   | Поднимать туловище за   | Поднимание   |

|   |       |   |  |   |                    |
|---|-------|---|--|---|--------------------|
| туловища<br>Наклоны вперед<br>Прыжки через скакалку |       |   | новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.  | 30 сек<br>Выполнять наклоны вперёд на гибкость.<br>Прыгать через скакалку на результат  | туловища на оценку |
| Волейбол<br><br>Стойка и перемещения игроков.       | 22.01 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия  | Беседа             |
| Стойка и перемещения игроков.                       | 23.01 | 1 | Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.<br><br>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. | Беседа             |
| Стойка игрока.                                      | 29.01 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе   | Играть в волейбол по  | Оценка             |



|                               |       |   |   |  |   |
|-------------------------------|-------|---|---|--|---|
| Передвижения в стойке         |       |   | совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.   | упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия                      | техники выполнения стойки и передвижений, передачи мяча двумя руками сверху |
| Передача двумя руками сверху. | 30.01 | 1 | Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.   | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Опрос   |
| Передача двумя руками сверху. | 5.02  | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.<br>Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Опрос   |

|  |       |   |  |  |   |
|--|-------|---|--|--|---|
|  |       |   | хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  |  |   |
| Передача двумя руками сверху.                                | 6.02  | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.<br>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.                       | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Беседа  |
| Нижняя прямая подача мяча.                                   | 12.02 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Опрос   |
| Прием мяча после подачи.<br><br>Передача двумя руками снизу. | 13.02 | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.<br>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.                       | Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху вперёд на оценку |
| Лыжная подготовка<br>Теоретические сведения по               | 19.02 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки<br>Владение культурой речи, ведение диалога в   | Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке                               | Беседа  |

|  |       |   |  |  |        |
|--|-------|---|--|--|--------|
| программе  |       |   | доброжелательной и открытой форме.   |  |        |
| Лыжная подготовка<br>Теоретические сведения по программе | 20.02 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки<br>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.  | Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке                                       | Опрос  |
| Ведение и передача мяча                                  | 26.02 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Беседа |
| Ведение и передача мяча, технические действия в игре     | 27.02 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Опрос  |
| Ведение и передача мяча, технические действия в игре     | 4.03  | 1 | Владение умением оценивать ситуацию и принимать решение, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами.<br>Проявление культуры взаимодействия,   | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в      | Беседа |

|                      |       |   |  |  |        |
|----------------------|-------|---|--|--|--------|
|                      |       |   | терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления.<br>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность.  | игре   |        |
| Бросок мяча в кольцо | 5.03  | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.  | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Беседа |
| Бросок мяча в кольцо | 11.03 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Беседа |
| Бросок мяча в        | 12.03 | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных   | Играть в баскетбол по  | Оценка |

|                  |       |   |  |  |                               |
|------------------|-------|---|--|--|-------------------------------|
| кольцо           |       |   | заданий, подбирать способы их исправления. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.   | упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре   | техники броска мяча в корзину |
| Игра в нападении | 18.03 | 1 | Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре<br><br>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. | Беседа                        |
| Игра в защите    | 19.03 | 1 | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре   | Опрос                         |

|  |       |   |   |   |   |
|--|-------|---|---|---|---|
| Плавание   | 1.04  | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию<br>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.  | Владеть теоретическими знаниями по плаванию   | Беседа                                    |
| Плавание   | 2.04  | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию<br>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.  | Владеть теоретическими знаниями по плаванию   | Опрос                                     |
| Кроссовая подготовка<br>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 8.04  | 1 | Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем | Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.<br><br>Подвижная игра «Лапта»   | Беседа                                    |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий                         | 9.04  | 1 | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.  | Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.<br><br>Подвижная игра «Лапта»   | Беседа                                    |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий                         | 15.04 | 1 | Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности.<br>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и                                | Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.<br>Подвижная игра «Лапта»<br>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и | Бег в равномерном темпе 15 мин. На оценку |

|  |       |   |  |   |        |
|--|-------|---|--|---|--------|
|  |       |   | самореализации человека.   | описанию.   |        |
| Равномерный бег.<br>Бег в гору.<br>Преодоление препятствий.            | 16.04 | 1 | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.   | Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.<br>Подвижная игра «Лапта»   | Опрос  |
| Равномерный бег.<br>Бег в гору.<br>Преодоление препятствий.<br>«Лапта» | 22.04 | 1 | Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем   | Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.<br>Подвижная игра «Лапта»   | Беседа |
| Лёгкая атлетика<br><br>Спринтерский бег, эстафетный бег                | 23.04 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.<br>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;<br>Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м<br>Подвижная игра «Лапта»<br><br>Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами? | Беседа |

|  |       |   |   |  |  |
|--|-------|---|---|--|--|
| Спринтерский бег,<br>эстафетный бег            | 6.05  | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,  | Бег 60 м с максимальной скоростью на оценку<br><br>Подвижная игра «Лапта»  | Беседа   |
| Спринтерский бег.<br><br>Метание мяча в цель   | 7.05  | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, | Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м<br>Подвижная игра «Лапта»<br>Соблюдать личную гигиену, закаливание организма, водные процедуры. | Опрос  |
| Спринтерский бег.<br>Метание мяча на дальность | 13.05 | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  | Подвижная игра «Лапта».<br>Метать мяч на дальность   | Бег 60 м. на оценку М;Д<br>«5» - 10,2; 10,4<br>«4» - 10,8;10,9<br>«3» - 11,4; 11,6 |
| Прыжок в длину<br>Метание мяча на дальность    | 14.05 | 1 | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической  | Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Подвижная игра «Лапта»   | Беседа   |



|                                       |       |   |  |   |   |
|---------------------------------------|-------|---|--|---|---|
|                                       |       |   | культурой;   |   |   |
| Прыжок в длину<br>Подвижные игры      | 20.05 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.   | Техники выполнения прыжка в длину с разбега на оценку<br>Подвижная игра «Лапта» | Прыжок в длину М;Д «5» - 110;105 «4» - 100;95 «3» - 85;80 |
| Прыжок в высоту<br>Подвижные игры     | 21.05 | 1 | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | Техники выполнения прыжка в высоту<br>Подвижная игра «Лапта»                    | Беседа  |
| Прыжок в высоту<br>Подвижные игры     | 27.05 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.   | Техники выполнения прыжка в высоту<br>Подвижная игра «Лапта»                    | Беседа  |
| Метание мяча в цель<br>Подвижные игры | 28.05 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.   | Техники выполнения метания мяча. Подвижная игра «Лапта»                         | Беседа  |

### **Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов . – М.: Просвещение, 2014
3. «Спортивные праздники и мероприятия в школе». М.В. Видякин, издательство «Учитель», 2007.-127с
4. Каинов А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» Волгоград 2005
5. Настольная книга учителя физической культуры: ООО «Изд-во АСТ», 2003

#### **Оборудование и инвентарь**

гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики гимнастические;

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи, гантели;

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

#### **Интернет ресурсы**

<https://infourok.ru/>

<https://multiurok.ru/rjcbyjdf/>

<https://единыйурок.пф/>

<https://urok.1sept.ru/>

<https://nsportal.ru/>

<https://урок.пф/library/>

<https://rosuchebnik.ru/>

### **Контроль знаний и система оценки**

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической

культуры и ведению здорового образа жизни. Оценочные нормативы взяты из учебника «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленский, И.М. Туревский «Просвещение» 2013г., и тестового контроля 5-9 «Физическая культура» В.И. Лях, «Просвещение» 2013г.

**Критерии** оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка 5   | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2                                       |
|--|---|---|--|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За не понимание и незнание материала программы |

### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

| Оценка 5                                      | Оценка 4   | Оценка 3                                   | Оценка 2                                       |
|---|--|--|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем | Двигательное действие в основном выполнено | Движение ишли отдельные его элементы выполнены |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |
|--|---|--|--|

**III. Владение способами  
и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

| Оценка 5   | Оценка 4   | Оценка 3  | Оценка 2  |
|--|--|---|---|
| Учащийся <b>умеет:</b><br>- самостоятельно организовать место занятий; | Учащийся:<br>- организует место занятий в основном | Более половины видов самостоятельной деятельности | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из |

|  |  |  |         |
|--|--|--|---------|
| - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;<br>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | самостоятельно, лишь с незначительной помощью;<br>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;<br>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | пунктов |
|--|--|--|---------|

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка 5  | Оценка 4)  | Оценка 3   | Оценка 2  |
|---|--|--|---|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени |  |  |  |
|---|--|--|--|

### Контроль знаний и система оценки

**Демонстрировать: учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 6 класса.**

| № | Контрольные упражнения                 | Нормативы         |      |      |         |      |      |
|---|--|-------------------|------|------|---------|------|------|
|   |  | мальчики          |      |      | девочки |      |      |
|   |  | «5»               | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| 1 | Бег 60м (сек)                          | 9.4               | 10.2 | 11.0 | 9.8     | 10.4 | 11.1 |
| 2 | Бег 1500м (мин, сек)                   | 7.0               | 7.30 | 8.0  | 7.30    | 8.0  | 8.30 |
| 3 | 2000м                                  | Без учета времени |      |      |         |      |      |
| 4 | Прыжок в длину с разбега               | 380               | 350  | 290  | 350     | 300  | 240  |
| 5 | в высоту                               | 125               | 115  | 100  | 110     | 100  | 90   |
| 6 | Метание мяча (м)                       | 39                | 31   | 23   | 26      | 19   | 16   |
| 7 | Подтягивание на высокой(м), на низ (д) | 8                 | 6    | 5    | 19      | 15   | 11   |
| 8 | Бег 300м                               | 0.56              | 1.05 | 1.12 | 1.01    | 1.10 | 1.16 |
| 9 | Бег 1000м                              | 4.20              | 5.35 | 6.16 | 5.0     | 6.0  | 7.0  |

### Контрольные тесты.

| №  | Контрольные тесты                            | Нормативы |     |     |         |     |     |
|----|--|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|    |  | мальчики  |     |     | девочки |     |     |
|    |  | «5»       | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| 1  | Бег 30м                                      | 5.0       | 5.5 | 5.9 | 5.2     | 5.6 | 6.0 |
| 2  | Челночный бег 3*10м                          | 7.8       | 8.1 | 8.4 | 8.2     | 8.5 | 8.8 |
| 3  | Прыжок в длину с места                       | 195       | 175 | 159 | 182     | 165 | 144 |
| 4  | Прыжок через скакалку в 1 мин.               | 105       | 100 | 94  | 120     | 112 | 104 |
| 5  | Лазание по канату см                         | 370       | 280 | 200 | 300     | 220 | 180 |
| 6  | Поднимание туловища в 30сек.                 | 24        | 18  | 13  | 18      | 15  | 11  |
| 7  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа       | 30        | 25  | 20  | 10      | 8   | 6   |
| 8  | наклон вперед из положения сидя на полу      | +9        | +5  | +3  | +13     | +9  | +6  |
| 9  | 3 кувырка вперед в группировке               |           |     |     |         |     |     |
| 10 | ведение б/б мяча змейкой(мин)                |           |     |     |         |     |     |
| 11 | Бросок штрафной (10бросков)                  | 3         | 1   | 0   | 2       | 1   | 0   |
| 12 | Передача от груди, удары о стенку (10сек) 2м | 9         | 8   | 5   | 8       | 7   | 4   |
| 13 | прием мяча двумя руками сверху               | 12        | 10  | 8   | 10      | 8   | 6   |
| 14 | прием двумя руками снизу над собой           | 10        | 8   | 6   | 8       | 6   | 4   |
| 15 | передача двумя сверху через сетку            | 12        | 10  | 8   | 10      | 8   | 6   |

